

Informacje o zrealizowanych działaniach z zakresu profilaktyki uzależnień w roku szkolnym 2018/2019.

Szkoła/Placówka: **Zespół Szkół nr 2 im. Aleksandra Świętochowskiego w Łukowie**

1. Realizowane programy profilaktyczne (nazwa, autorzy, grupy docelowe, krótki opis)

- a) Systematycznie realizowano program „**ARS, czyli jak dbać o miłość**”, którego celem jest ograniczenie używania substancji psychoaktywnych przez młodzież np. alkoholu, tytoniu, narkotyków, dopalaczy - szkolny koordynator p. Magdalena Goławska.
- b) Realizowano program „**Wybierz Życie - pierwszy krok**”, którego celem jest zwiększenie poziomu wiedzy na temat profilaktyki raka szyjki macicy i roli wirusa HPV w jego powstawaniu, podniesienie świadomości o czynnikach zwiększających ryzyko raka szyjki macicy oraz motywowanie kobiet do regularnego poddawania się badaniom profilaktycznym przez całe życie - szkolny koordynator p. Magdalena Goławska.
- c) Realizowano program profilaktyczny „**Bądź bezpieczny w niebezpiecznym świecie**” opracowany na lata 2017-2019. Grupą docelową są uczniowie ZS nr 2 i ich rodzice. Główny cel, programu to uświadomienie psychicznych, fizycznych i społecznych skutków stosowania substancji uzależniających. Program powstał po przeprowadzonych badaniach diagnostycznych wśród społeczności szkolnej. Program obejmuje działania z zakresu profilaktyki uniwersalnej i selektywnej - szkolny koordynator p. Anita Olszewska.
- d) Realizowano dwa **programy edukacyjne „Podstępne WZW” oraz „Znamię! Znam je?”** Ich celem jest podniesienie poziomu wiedzy na temat choroby oraz podjęcie działań profilaktycznych - szkolny koordynator p. Anita Olszewska.

2. Szkolenia kadry pedagogicznej (tematyka szkolenia, autorzy szkolenia)

LP	Nazwisko i imię	Data	miejsowość	Temat
1	Okliński Krzysztof	29.10.2018	Łuków	Internet-pomiędzy przesadzonymi zagrożeniami a utopijnymi korzyściami.
2	Goławska Magdalena	29.10.2018	Łuków	Internet-pomiędzy przesadzonymi zagrożeniami a utopijnymi korzyściami.
3	Cichosz Agnieszka	27.10.2018	Siedlce	Stop cyberprzemocy! Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w sieci
4	Kalczevska Iwona	29.10.2018	Łuków	Internet-pomiędzy przesadzonymi zagrożeniami a utopijnymi korzyściami.
5	Klimiuk Emilia	29.10.2018	Łuków	Internet-pomiędzy przesadzonymi zagrożeniami a utopijnymi korzyściami.
6	Kołodziej Agnieszka	24.12.2018	online	Ochrona zdrowia psychicznego -przeciwdziałanie depresji i samobójstwom wśród dzieci i młodzieży
7	Olszewska Anita	29.10.2018	Łuków	Internet-pomiędzy przesadzonymi zagrożeniami a utopijnymi korzyściami.
8	Ostrzyżek Justyna	29.10.2018	Łuków	Internet-pomiędzy przesadzonymi zagrożeniami a utopijnymi korzyściami.

9	Olszewska Anita	22.05.2019	Warszawa	Promocja zdrowia psychicznego w szkole i placówce edukacyjnej
10	Olszewska Anita	23.05.2019	Siedlce	Dziecięca depresja. Inspiracje film "Dzień czekolady"
11	Olszewska Anita	02.05.2019	online	Rozpoznawanie symptomów krzywdzenia dziecka. Kurs dla profesjonalistów
12	Olszewska Anita	02.05.2019	online	Symptomy wykorzystywania seksualnego a zachowanie seksualne dzieci i młodzieży.
13	Grono Lucyna	Styczeń- marzec 2019	Gdynia Kurs internetowy	Smartfon w rękach ucznia i nauczyciela
14	Matuszewski Przemysław	08.04.2019	Mińsk Mazowiecki	Cyfrowe dzieciństwo, cyfrowe młodość. Jak media mobilne wpływają na edukację, emocje i relacje z innymi?.
15	Klimiuk Emilia	Siedlce	23.05.2019	Dziecięca depresja .Inspiracje filmem „Dzień czekolady”

3. Szkolenia i spotkania profilaktyczne dla młodzieży (tematyka, autorzy)

- a) **Udział młodzieży w warsztatach profilaktycznych „Sobą być – dobrze żyć. Młodzież w świecie uzależnień.”** Spotkanie zostało zrealizowane w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii. Poprowadził je certyfikowany terapeuta uzależnień ze Stowarzyszenia Monar w Łęcznej. Celem przedsięwzięcia było kształtowanie umiejętności unikania zagrożeń towarzyszących zachowaniom ryzykownym i wskazywanie sposobu radzenia sobie z nimi, rozwijanie świadomości pozwalającej na dokonywanie wyborów życiowych bez sięgania po środki uzależniające. Zajęcia dla młodzieży zorganizowały : pedagog szkolny p. Anita Olszewska oraz szkolny psycholog p. Emilia Klimiuk.
- b) **Udział uczniów w projekcie profilaktycznym „UWOLNIENI”**, mającym na celu promowanie zdrowego trybu życia bez uzależnień. Warsztaty dla uczniów poprowadzili przedstawiciele Fundacji „Sławek” z Warszawy. Misją stowarzyszenia jest pomoc w trudnej sytuacji życiowej, rodzinnej i materialnej więźniom oraz osobom wychodzącym na wolność i ich rodzinom. Spotkanie dla młodzieży zorganizowały: pedagog szkolny p. Anita Olszewska oraz szkolny psycholog p. Emilia Klimiuk.
- c) **Warsztaty profilaktyczno-edukacyjne**, które poprowadziły trenerki ze Specjalistycznego Ośrodka Poradnictwa Rodzinnego i Interwencji Kryzysowej w Łukowie. **Celem spotkania było zwiększenie świadomości młodzieży na temat handlu ludźmi.** Podczas zajęć przedstawione zostały informacje dotyczące mechanizmów stosowanych przez osoby zajmujące się handlem ludźmi w celu komercyjnego wykorzystania. Uczniowie dowiedzieli się, jak chronić się przed manipulacją oraz gdzie szukać pomocy w takim przypadku. Warsztaty dla młodzieży zorganizowała: pedagog szkolny p. Anita Olszewska.
- d) Udział młodzieży w projekcie pod hasłem **„Uzależnienia współczesnego człowieka”** realizowany w ramach Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa. Młodzież podjęła

szereg działań, które przyczyniły się do realizacji projektu. Uczniowie wykazali się kreatywnością, umiejętnością pracy w grupie, sprawnością w zakresie wyszukiwania i selekcjonowania treści. Koordynatorzy akcji: p. Iwona Kalczevska, p. Magdalena Goławska.

- e) **Spotkanie profilaktyczne** z pielęgniarką SPZOZ W Łukowie dotyczące profilaktyki HPV. Organizatorzy spotkania: p. Katarzyna Świdorska, p. Bożena Wiśniewska-Gałąska.
- f) **Bezpieczne ferie zimowe 2019. Spotkanie profilaktyczno-edukacyjne** z przedstawicielem Komendy Powiatowej Policji w Łukowie. Głównym celem zajęć było z jednej strony zwrócenie uwagi na kwestie szeroko pojętego bezpieczeństwa w okresie ferii, z drugiej zaś na konieczność zapewnienia w czasie tych dwóch tygodni – bezpiecznych form aktywności. W trakcie spotkania policjant zwrócił również uwagę młodzieży, iż czas wolny od zajęć edukacyjnych to często okres nasilenia się zachowań ryzykownych wśród młodych ludzi. Zdarza się, że sięgają oni po różne używki, na skutek których nie kontrolują swojego zachowania i dopuszczają się popełniania czynów zabronionych. Spotkanie dla młodzieży zorganizowała p. Anita Olszewska, szkolny pedagog.
- g) **Zajęcia profilaktyczne dotyczące cyberprzestrzeni**, które poprowadził przedstawiciel Komendy Powiatowej Policji. Podczas spotkania młodzież została poinformowana o skutkach pochopnego udostępniania w internecie swoich danych osobowych. Prelegent omówił także zagadnienie praw użytkowników sieci w polskich przepisach. Zwrócono także uwagę na konieczność ograniczonego zaufania do ludzi poznanych w sieci oraz konsekwencji zakupu substancji psychoaktywnych w świecie wirtualnym. Uczniowie dowiedzieli się za jakie wykroczenia w internecie grozi odpowiedzialność karna. Zajęcia dla uczniów zorganizował pedagog szkolny p. Anita Olszewska.
- h) Zorganizowano **spotkanie młodzieży z klas pierwszych oraz uczennic zakwalifikowanych do Programu „Bądź bezpieczny w niebezpiecznym świecie” z przedstawicielem Komendy Powiatowej Policji w Łukowie** dotyczące ogólnych zasady bezpieczeństwa (unikanie zagrożeń jakie mogą się pojawić podczas wyjazdów za granicę, handel ludźmi, jak unikać konfliktów z prawem, profilaktyka uzależnień). Uwagę młodzieży zwrócono również na odpowiedzialność prawną nieletnich w zakresie łamania prawa lub niestosowania się do obowiązujących norm społecznych. W wystąpieniu szczególnie podkreślono zakres odpowiedzialności za swoje czyny nastolatków i wiek, od którego są traktowani jak osoby dorosłe. Zajęcia dla uczniów zorganizował pedagog szkolny p. Anita Olszewska.
- i) **Zorganizowano Szkolne Obchody Dnia Bezpiecznego Internetu**, któremu przyświecało hasło: „Działajmy razem!” Celem podjęcia inicjatywy była profilaktyka wobec rosnącej liczby internetowych niebezpieczeństw oraz niskiej świadomości zagrożeń wśród użytkowników sieci komputerowej. Grupą docelową podjętego działania byli uczniowie, rodzice, nauczyciele, pracownicy szkoły, społeczność lokalna. **W ramach akcji zrealizowano następujące działania:**
 - **happening** promujący bezpieczeństwo w sieci, podczas którego młodzież zapoznała się z informacjami zaprezentowanymi na gazetkach i ulotkach tematycznych,
 - **konkurs** na hasło promujące przestrzeganie zasad bezpieczeństwa online, w którym można było wygrać atrakcyjne nagrody,
 - **„Fotobudkę ZS2”**, czyli miejsce, gdzie członkowie społeczności szkolnej robili sobie zdjęcia w technologii Instamax z przygotowanymi hasłami. Młodzież zamieszczała te zdjęcia wraz z hasłami promującymi bezpieczeństwo w sieci na swoich profilach na portalach społecznościowych, dzięki czemu zasięg szkolnych obchodów Dnia

Bezpiecznego Internetu znacznie się zwiększył i ta tematyka została rozpropagowana w środowisku lokalnym,

- Wychowawcy przeprowadzili zajęcia edukacyjne na godzinach wychowawczych w ramach obchodów DBI, oraz podczas pogadanek dla rodziców na zebraniach, zwrócili się z prośbą do opiekunów o współpracę ze szkołą w dbaniu o cyfrowe bezpieczeństwo.

Organizatorki akcji: p. Anita Olszewska, p. Emilia Klimiuk, p. Magdalena Goławska.

- j) Zorganizowano **zajęcia warsztatowe „Grupa ponad wszystko”**. Celem zajęć była nauka podejmowania samodzielnych decyzji w sprawie używek i odmawiania w sytuacjach nacisku grupowego. Zajęcia prowadzone przez pedagoga szkolnego p. Anita Olszewska.
- k) Realizowano **treningi asertywności dla uczniów**, kształtujące umiejętność wyrażania własnego zdania i emocji w sposób nieagresywny, lecz stanowczy, przy jednoczesnym poszanowaniu praw i poglądów innych, treningi nieulegania wpływowi grupy rówieśniczej. Zajęcia prowadzone przez psychologa szkolnego p. Emilię Klimiuk.
- l) Pielęgniarka Zespołu Szkół Nr 2 w Łukowie przygotowała zajęcia na temat:
- rak piersi
 - meningokoki
 - płodowy zespół alkoholowy FAS
 - cukrzyca
 - antybiotyki
 - palenie tytoniu
 - HIV i AIDS
 - Higiena osobista
 - pierwsza pomoc w nagłych wypadkach

Pielęgniarka szkolna w swoich działaniach profilaktycznych zwracała szczególną uwagę na profilaktykę uzależnień i chorób cywilizacyjnych.

- m) **Zajęcia warsztatowe dotyczące rozwiązywania problemów i radzenia sobie w trudnych sytuacjach** przeprowadzone przez p. Emilię Klimiuk psychologa szkolnego. Młodzież podczas tych zajęć uczyła się jak radzić sobie w sytuacji problemowej.
- n) Zorganizowano **akcję pod hasłem „ABC ZDROWIA I BEZPIECZEŃSTWA”** skierowaną do społeczności szkolnej. Celem przedsięwzięcia było promowanie zdrowego trybu życia, przypominanie o konieczności regularnego wykonywania badań profilaktycznych oraz edukacja prawidłowego reagowania w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia.

4. Szkolenia i spotkania profilaktyczne dla rodziców (tematyka, autorzy)

- a) **W ramach programu „Bądź bezpieczny w niebezpiecznym świecie” zorganizowano prelekcję dla rodziców naszych uczniów „Zachowania ryzykowne wśród dzieci i młodzieży - współczesna epidemia”**. Poprowadził ją certyfikowany terapeuta uzależnień ze Stowarzyszenia Monar w Łęcznej. Celem przedsięwzięcia było podniesienie kompetencji rodziców w dziedzinie profilaktyki, ze szczególnym uwzględnieniem uzależnienia od nowych substancji psychoaktywnych. Spotkanie dla rodziców zorganizowały: pedagog szkolny p. Anita Olszewska oraz szkolny psycholog p. Emilia Klimiuk.

- b) Zorganizowano **prelekcję dla rodziców „Co warto wiedzieć o rozwoju nastolatka i – jak wychowywać „burzę adolescencyjną”** . Wykład był prowadzony przez prof. Mariusza Jędrzejko z Centrum Profilaktyki Społecznej w Milanówku. Spotkanie dla rodziców zorganizowały: pedagog szkolny p. Anita Olszewska oraz szkolny psycholog p. Emilia Klimiuk.
- c) **Prelekcja dla rodziców na temat „Nowe substancje psychoaktywne. Dopalacze”**. Zadanie zostało zrealizowane w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii. Wygłosił ją certyfikowany terapeuta uzależnień ze Stowarzyszenia Monar w Łęcznej. Celem tego przedsięwzięcia było przekazanie najnowszej wiedzy na temat substancji psychoaktywnych oraz podniesienie kompetencji rodziców w dziedzinie profilaktyki, ze szczególnym uwzględnieniem uzależnienia od nowych substancji psychoaktywnych. Prelekcję profilaktyczną dla rodziców zorganizowały pedagog szkolny p. Anita Olszewska i psycholog p. Emilia Klimiuk.

5. Współpraca w zakresie profilaktyki z innymi podmiotami (nazwa podmiotu, zakres współpracy)

- a) Ścisła współpraca z **Komendą Powiatową Policji w Łukowie** dotycząca organizacji zajęć profilaktycznych dla uczniów szkoły.
- b) Współpraca z **Miejską i Gminną Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych** w Łukowie oraz z **Punktem Konsultacyjnym dla Ofiar Przemocy i Osób Uzależnionych**.
- c) Stała współpraca z **Sądem Rejonowym** w Łukowie, kuratorami sądowymi, Domem Dziecka w Radoryżu Smolanym, Placówką Opiekuńczą w Stoczku Łukowskim, Placówką Wielofunkcyjną w Łukowie, Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie, Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej oraz Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Łukowie dotycząca wymiany informacji o sytuacji rodzinnej naszych uczniów, ich problemów osobistych (m.in. rozmowy diagnozujące nt. profilaktyki uzależnień) i ulotek profilaktycznych poruszających zagadnienia współczesnego świata (alkohol, narkotyki i przemoc w rodzinie).
- d) Współpraca z Powiatową Stacją Sanitarно - Epidemiologiczną - współrealizacja programu **„ARS czyli jak dbać o miłość”** i **„Wybierz życie - pierwszy krok”** **„Znamię. Znam je”** **„Podstępne WZW”**.
- e) Współpraca z pracownikami **Specjalistycznego Ośrodka Poradnictwa Rodzinnego i Interwencji Kryzysowej z Łukowa** dotycząca zapotrzebowania na zajęcia warsztatowe.

6. Inne zrealizowane działania (krótki opis)

Ważnym elementem działań minimalizujących ryzyko sięgania po substancje psychoaktywne przez młodzież, była aktywizacja uczniów do udziału w akcjach charytatywnych, zajęciach pozalekcyjnych, wycieczkach, zawodach sportowych, konkursach oraz imprezach kulturowych i społecznych. Działania te miały celu: kształtowanie właściwych nawyków spędzania czasu wolnego, wzbudzanie nowych zainteresowań, poszerzanie wiedzy, kształtowanie właściwych postaw prospołecznych oraz budzenie aspiracji życiowych.

Udział uczniów w akcjach charytatywnych takich jak:

- Zbiórka nakrętek na zakup sprzętu rehabilitacyjnego.
- Akcja „Daj Włos”, której celem było popularyzowanie idei fundacji Rak’n’Roll, jako organizacji, która zbiera włosy i przeznaczają je na peruki dla kobiet walczących z rakiem.
- „Światelko Bożonarodzeniowe”.

- „Polacy – Rodakom”.
 - „Góra Grosza”.
 - Zbiórka książeczek i puzzli dla pacjentów Oddziału Dziecięcego Szpitala w Łukowie.
 - Obchody Szkolnych Dni Honorowego Krwiodawstwa - propagowanie honorowego krwiodawstwa oraz uczestnictwo społeczności szkolnej w akcji PCK "Młoda krew ratuje życie"
 - Zostań Świętym Mikołajem- Zbiórka produktów na paczki dla dzieci z Domu Dziecka w Łukowie.
 - „Pomaganie przez ubranie”. Wsparcie finansowe fundacji charytatywnych, do których trafią pieniądze wygenerowane z zawartości przesłanego kontenera.
 - Zbiórka długoterminowych artykułów żywnościowych i środków czystości, ubrań i przyborów szkolnych oraz maskotek dla potrzebujących uczniów naszej szkoły w ramach współpracy z MOPS.
 - „Wyślij pączka do Afryki” akcja mająca na celu pomoc w dożywianiu dzieci w szkołach misyjnych w Republice Środkowoafrykańskiej i Czadzie.
 - „Półmaraton 21 serc” wydarzenie sportowo-charytatywne, podczas którego nasi uczniowie wspierani przez nauczycieli oraz Fundację Cegiełkowo Pasja i Pomoc, mieli okazję zdobywać cenne doświadczenie w zakresie organizacji przedsięwzięć i upowszechniania idei czynnego wolontariatu.
- a) **Udział w I Lokalnym Profilaktycznym Przeglądzie Małych Form Teatralnych.** Przegląd dotyczył tematyki uzależnień, agresji słownej i konsumpcjonizmu. Młodzież naszej szkoły przedstawiła spektakl pt. „Nad własną dróżką zastanów się”, uwydatniając w nim różnorodne problemy współczesnej młodzieży oraz negatywne skutki uzależnień tj. alkoholizmu oraz zażywania substancji psychoaktywnych. Koordynatorzy: p. Anita Olszewska, p. Joanna Pucyk , p. Anna Przeździak.
- b) Dla uczennic zakwalifikowanych do Programu „Bądź bezpieczny w niebezpiecznym świecie” **zorganizowano zajęcia warsztatowe z zakresu praktycznych metod i sposobów samoobrony**, które poprowadził licencjonowany trener samoobrony. Celem spotkań było kształtowanie właściwych zachowań podczas spędzania wolnego czasu oraz rozwijanie postaw umożliwiających zapobieganie niebezpieczeństwom, ich unikanie i pokonywanie. **Inicjatorem warsztatów byli:** p. Anita Olszewska, p. Izabela Opolska.
- c) Propagowano informacje temat **uzależnień behawioralnych** (internet, komputer, telefon, zakupoholizm, hazard itp.). Celem tego było rozpowszechnienie informacji dotyczących tego niebezpiecznego rodzaju uzależnień. Przeprowadzono badanie diagnozujące poziom uzależnienia od korzystania z komputera, Internetu i innych mediów cyfrowych. Analiza badania pozwoliła wyodrębnić odsetek uczniów zagrożonych uzależnieniem od komputera/internetu a następnie podjąć odpowiednie kroki w stosunku do uczniów najbardziej zagrożonych uzależnieniem. **Upowszechniano informacje na temat substancji psychoaktywnych** wśród uczniów, ich rodziców oraz nauczycieli w celu wdrożenia działań profilaktycznych.
- d) **Zorganizowano** w szkole już kolejną edycję konkursu „Młodzi – Zdolni”. **Hasłem przewodnim tegorocznej edycji było „Oddaj się pasji nie nałogom”.**
- e) **Zorganizowano również konkurs „Ciemna strona uzależnienia”, którego celem było propagowanie zdrowego i odpowiedzialnego stylu życia wśród młodzieży.** Konkurs cieszył się dużym powodzeniem, wielu uczniów złożyło swoje prace.

- f) **Cykl zajęć profilaktycznych** prowadzonych przez pedagoga bądź psychologa szkolnego dotyczące uzależnień od alkoholu, papierosów, narkotyków, dopalaczy, e – papierosów odbywające się systematycznie w ciągu całego semestru.
- g) W ramach zapobiegania zachowaniom ryzykownym wśród uczniów, realizując takie zadania jak przeciwdziałanie zażywaniu substancji psychoaktywnych, wychowawcy, pedagog i psycholog szkolny podczas godzin wychowawczych realizowali m.in. takie tematy jak:
- ✓ Nałogi i uzależnienia.
 - ✓ Skutki zażywania substancji psychoaktywnych.
 - ✓ Czym jest alkoholizm i związane z nim problemy.
 - ✓ Palenie papierosów i wpływ nikotynizmu na organizm człowieka.
 - ✓ Telefon komórkowy - narzędzie komunikacji czy gadżet?
 - ✓ Fonoholizm i inne zagrożenia-cyberprzemoc.
 - ✓ Uzależnienia wśród nastolatków.
 - ✓ Narkomania - film edukacyjny.
 - ✓ Uzależnienie - jak się przed nim bronić?
 - ✓ Czy nałogi są sposobem na niepowodzenia życiowe?
 - ✓ Narkotyki, dopalacze- mówię "NIE".
 - ✓ Ćwiczmy postawę asertywną.
 - ✓ Uzależnienia wśród młodzieży. Nałogi- sposób oderwania się od rzeczywistości?
 - ✓ Zagrożenia jakie niesie aktywność seksualna.

Informację opracował pedagog szkolny
Anita Olszewska